

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2017								Start Nr.:	
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse											
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	3000 m Lauf	Br	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.
		Si	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20	
		Go	13:20	12:50	13:10	14:10	15:00	15:50	16:30	17:20	
	10 km Lauf	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40	
	Straße oder Gelände	Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	Min.
		Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	
	Schwimmen	Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20	Min.
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45	
		800 m								400 m	
	7,5 km Walking/	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	Min.
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00	
Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	55:30	Min.	
20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min.	
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00		
	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30		
Medizinballwurf	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m	
nicht rückwärts	Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50		
2 kg	Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25	m	
Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	m	
	Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00		
	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00		
Kugelgewicht	6 kg								7,26 kg	6 kg	
Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m	
	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		
Gewicht 10 kg	Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55	m	
Gewicht 15 kg	Go	10 kg	15 kg						10 kg		
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35	m	
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65		
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95		
Geräteturnen	Reck		Boden			Reck		Barren		gek.	
Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,3	9,7	9,9	Sek.	
	Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,3	8,6	8,8		
	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,4	7,5	7,8		
Sprintstrecke	100 m					50 m					
25 m Schwimmen	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0	Sek.	
	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		
	Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		
200 m Radfahren	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.	
	Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		
mit flieg. Start	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
Geräteturnen	Sprung								gek.		
Hochsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m	
	Si	1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15		
	Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25		
Weitsprung (m)	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m	
	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		
Go	Si	5,10	5,00	4,90	4,80	4,80	4,70	4,50	4,40		
	Br	31,50	33,00	32,50	30,50	29,00	28,50	27,50	26,00		
Schleuderball	Si	36,00	38,00	37,50	35,50	34,00	33,50	32,50	31,50	m	
	Go	40,50	42,00	41,50	40,50	39,00	38,50	38,00	37,00		
Seilspringen	Br	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.	
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20		
Anzahl	Go	20	20	20	20	20	40	40	30		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!										
Geräteturnen	Boden		Boden		Boden		Ringe		gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl					
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte		Bronze			
						8 - 10 Punkte		Silber			
						11 - 12 Punkte		Gold			
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2017						Anlage: 13.1					
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.											
Seilspringen											
18 - 29 Jahre Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 - 39 Jahre Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 - 49 Jahre Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung											
50 - 54 Jahre Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2017								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50	Min.	
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40	Min.	
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
	StraÙe oder	Br	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40	Min.	
		Si	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		
	Gelände	Br	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10	Min.	
		Si	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
	Schwimmen	400 m				200 m				Min.		
		Br	73:00	74:30	76:00	78:30	81:00	84:30	87:30		90:00	
	7,5 km Walking/	Si	65:00	66:30	68:00	70:30	73:00	76:30	79:30	82:00	Min.	
Go		57:00	58:30	60:00	62:30	65:00	68:30	71:30	74:00			
Nordic Walking	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00	Min.		
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
20 km Radfahren	Br	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00	Min.		
	Si	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00			
Medizinballwurf	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m		
	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
nicht rückwärts	Br	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50	m		
	Si	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50			
2 kg	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50	m		
	Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25			
KugelstoÙen	Br	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25	m		
	Si	6 kg	5 kg	4 kg	3 kg	7,75	7,25	6,75	6,25			
Kugelgewicht	Br	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90	m		
	Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20			
SteinstoÙen	Br	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50	m		
	Si	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
Gewicht 10 kg	Br	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	m		
	Si	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Standweitsprung	Br	Barren		Boden		Boden				gek.		
	Si	Barren		Boden		Boden						
Geräteturnen	Br	10,1	10,3	11,0	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	Sek.		
	Si	9,0	9,2	10,0	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3			
Sprint	Br	8,0	8,2	8,9	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2	Sek.		
	Si	50 m				30 m						
Sprintstrecke	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0	Sek.		
	Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0			
25 m Schwimmen	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	40,0	Sek.		
	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5			
200 m Radfahren	Br	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0	Sek.		
	Si	Sprung		Boden		Sprung						
mit flieg. Start	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70	gek.		
	Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80			
Geräteturnen	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60	m		
	Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10			
Hochsprung	Br	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	m		
	Si	24,00	23,00	20,50	19,00	16,50	14,50	12,00	10,50			
Weitsprung	Br	30,00	29,00	26,50	25,00	22,50	20,50	18,00	16,50	m		
	Si	36,00	35,00	32,50	31,00	28,50	26,50	24,00	22,50			
Schleuderball	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz.		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
1 kg	Br	30	30	30	18	18	12	12	8	Anz.		
	Si	Ausführung Seilspringen siehe unten!										
Seilspringen	Br	Ringe	Reck	Schwebelanken						gek.		
	Si	Ringe		Reck	Schwebelanken							
4	Nachweis der Schwimmfertigkeit:				Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl							
	1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich				4 - 7 Punkte				Bronze			
					8 - 10 Punkte				Silber			
				11 - 12 Punkte				Gold				
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2017										Anlage: 13.2		
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.												
Seilspringen												
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2017								Start Nr.:				
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination												
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung			Pkt.			
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.			
1	3000 m Lauf	Br	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10		Min.		
		Si	20:00	19:50	19:50	20:10	20:30	21:00	21:30	22:10				
		Go	18:00	17:50	18:00	18:10	18:20	18:30	18:50	19:10				
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		Min.		
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30				
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00				
	Schwimmen	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		Min.		
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00				
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00		Min.		
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00				
		Go	62:00	59:30	60:00	60:30	60:30	61:00	62:00	64:00				
20 km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00		Min.			
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00					
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30					
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,50	7,25	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25		m		
		Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00				
		Go	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75				
	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25		m		
		Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00				
		Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00				
	Steinstoßen Gewicht 5 kg	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95		m		
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	8,75				
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	9,55				
	Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		m		
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,25				
		Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,50				
Geräteturnen		Reck		Boden		Reck		Barren			gek.			
	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5			11,9		
		Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3			10,7		
Go		15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5					
3	Sprintstrecke		100 m					50 m				Sek.		
		25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0			48,0	
			Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0			39,0	
	Go		18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0				
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0		Sek.		
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0				
		Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5				
	Geräteturnen		Sprung											gek.
		Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85			
			Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95			
	Go		1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05				
	Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60		m		
Si		3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00					
Go		4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40					
Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50		m			
	Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00					
	Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00					
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	10	10	20	20	10		Anz.			
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20					
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30					
4	Geräteturnen		Ausführung Seilspringen siehe unten!					Ringe					gek.	
			Boden											
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl								
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte		Bronze						
						8 - 10 Punkte		Silber						
						11- 12 Punkte		Gold						
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2017						Anlage: 12.1								
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.														
Seilspringen														
18 - 29 Jahre Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung														
30 - 39 Jahre Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung														
40 - 49 Jahre Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung														
50 - 54 Jahre Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung														

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2017								Start Nr.:				
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:						
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination												
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung						
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl		Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		Min.		
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:20	26:40	27:50	29:30				
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30				
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.		
		Go	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30				
	Schwimmen	400 m	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.	
			Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55			
			Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20			
	7,5 km Walking/	Br	80:00	81:30	83:30	85:00	87:00	89:30	92:30	96:00		Min.		
		Si	73:00	74:30	76:30	78:00	80:00	82:30	85:30	89:00				
	20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.		
		Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
Go		55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30					
2	Medizinballwurf	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m		
	nicht rückwärts	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25				
	2 kg	Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50				
	Kugelstoßen	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25				
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25				
		Go	6,50	6,25	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00				
	Kugelgewicht	3 kg			2 kg								m	
		Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60					4,30
	Steinstoßen	Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20				m
	Gewicht 5 kg	Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10				
	Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80				m
		Si	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00				
Go		1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20					
Geräteturnen	Barren	Boden			Boden						gek.			
3	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5			10,4		
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5				
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6				
3	Sprintstrecke	50 m				30 m					Sek.			
		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5			66,5		
	25 m Schwimmen	Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		Sek.		
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5				
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5				
	200 m Radfahren	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		Sek.		
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5				
	Geräteturnen	Sprung	Boden			Sprung						gek.		
	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,60				
		Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65				
		Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,70				
	Weitsprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m		
Si		2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50					
Go		3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90					
Schleuderball	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m			
	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00					
	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00					
Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6					
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8					
4	Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!												
		Ringe	Reck			Schwebebalken						gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl								
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte		Bronze						
						8 - 10 Punkte		Silber						
						11- 12 Punkte		Gold						
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2017										Anlage: 12.2				
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.														
Seilspringen														
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung												
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel W Jugend Stand: 01.01.2017						Start Nr.:		
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination								
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Min.	
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05		
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25		
	Dauerlauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00	Min.	
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00		
	Geländelauf	Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00	Min.	
		Br	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50		
	Schwimmen	Si	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30	Min.	
		Go	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
	200 m		200 m		400 m				Min.	
400 m		200 m		400 m						
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.		
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30			
5 km	Go		21:00	35:30	33:30	38:30	25:00	Min.		
10 km			5 km	10 km						
2	Schlagball 80 g	Br	6,00	9,00	11,00	16,00	20,00	24,00	m	
		Si	9,00	12,00	15,00	19,00	24,00	27,00		
		Go	13,00	15,00	18,00	23,00	27,00	32,00		
	Wurfball 200 g		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			m	
	Kugelstoßen	Br				4,75	5,50	5,75		
		Si				5,25	6,00	6,25		
		Go				5,75	6,50	6,75		
	Standweitsprung		3 kg						m	
		Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65		
		Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80		
Geräteturnen	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00	gek.		
		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			
3	Laufen	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	Sek.	
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3		
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0		
	25 m Schwimmen		30 m		50 m		100 m		Sek.	
		Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5		
		Si	37,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	29,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0	Sek.	
		Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0		
	Geräteturnen	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5	gek.	
		Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
Hochsprung		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	m		
	Br			0,80	0,90	0,95	1,05			
Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Si			0,90	1,00	1,05	1,15	Pkt.		
	Go			1,00	1,10	1,15	1,25			
Weitsprung (m)	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	m		
	Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70			
Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	Pkt.		
	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00			
Schleuderball 1 kg	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00	m		
	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00			
Seilspringen		Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)			Anz.			
	Br	10	10	20	10	10			10	
Anzahl	Si	15	15	30	15	15	15	Anz.		
	Go	25	25	40	25	20	20			
Geräteturnen		Ausführung Seilspringen siehe unten!							gek.	
		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl				
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte		Bronze		
						8 - 10 Punkte		Silber		
						11- 12 Punkte		Gold		
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2017								Anlage:10		
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.										
Seilspringen										
6 - 9 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt								
10 - 11 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
12 - 13 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
14 - 17 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>M</u> Jugend Stand: 01.01.2017						Start Nr.:		
Name:			Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse										
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination								
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	3:50		Min.
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:05		
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	2:50	2:25		
	Dauerlauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00		Min.
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00		
	Geländelauf	Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		Min.
		Br	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00		
	Schwimmen	Si	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40		
		Go	6:10	5:40	5:10	09:45	8:50	8:20		
	200 m		200 m		400 m					Min.
400 m		200 m		400 m						
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00			
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
5 km	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30		Min.	
10 km			5 km	10 km						
2	Schlagball 80 g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	32,00		m
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	36,00		
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	40,00		
	Kugelstoßen		Schlagball 80 g		Wurfball 200 g					m
		Br				6,25	7,00	7,50		
		Si				6,75	7,50	8,00		
	Standweitsprung	Go				7,25	8,00	8,50		m
		Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		
		Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
	Geräteturnen	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		gek.
		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck			
3	Laufen	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3		Sek.
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8		
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5		
	25 m Schwimmen		30 m		50 m		100 m			Sek.
		Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5		
		Si	38,5	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0		Sek.
		Br		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5		
	Geräteturnen	Si		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0		gek.
			Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		
4	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20		m
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30		
		Go			1,05	1,15	1,30	1,40		
	Zonenweitsprung (Punkte) bis 9 Jahre	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30		Pkt.
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
	Weitsprung (m)	Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		m
	Drehwurf mit einem Tennisring 160-220g	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50		Pkt.
		Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00		
	Schleuderball 1 kg	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50		m
			Drehwurfwurf (Punkte)		Schleuderball (m)					
Seilspringen	Br	10	10	20	10	10	10		Anz.	
	Si	15	15	30	15	15	15			
Geräteturnen	Go	25	25	40	25	20	20		gek.	
		Ausführung Seilspringen siehe unten!								
Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl								
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte		Bronze		
						8 - 10 Punkte		Silber		
						11- 12 Punkte		Gold		
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2017								Anlage:11		
Zonenweitsprung: Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche, die besten 3 kommen in die Wertung für die Anzahl Punkte.										
Seilspringen										
6 - 9 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt									
10 - 11 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung									
12 - 13 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
14 - 17 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									